

2016 秋



チームガイダンス

BOYS LEAGUE



(公財)日本少年野球連盟 岐阜県支部所属

下呂ボーイズ

チーム公式サイト <http://geroboys.ikidane.com>

検索 ⇒

Facebook www.facebook.com/geroboys

Blog(ひだっちブログ内) <http://geroboys.hida-ch.com/>

Twitter <https://twitter.com/geroboys>

1. 中学硬式野球について

基本的なことですが、軟式野球と言うものが存在するのは日本だけと言って良いでしょう。海外では、塁間を短くしたり、球の大きさを小さくすることはあっても小学生のうちから硬式球で野球をやっています。

日本で、中学生の時期を対象とした少年硬式野球の組織には、次の5団体があります。

団体名	加盟チーム数	本拠地	備考
ボーイズリーグ	614	大阪市	財団法人 日本少年野球連盟
リトルシニアリーグ	556	東京都	財団法人 全日本リトル野球協会 リトルシニア委員会
ヤングリーグ	181	大阪市	NPO法人 全日本少年硬式野球連盟
ポニーリーグ	74	東京都	公益社団法人 日本ポニーベースボール協会
フレッシュリーグ	23	福岡市	九州硬式少年野球協会
計 5団体	1,448		

圧倒的にチーム数が多いリトルシニアとボーイズは、東のシニア、西のボーイズと言われるように関東、関西を拠点として加盟チーム数を増やしてきました。ボーイズリーグが全国的に組織を広げ、リトルシニアとのチーム数の差を広げています。岐阜県内では、ボーイズ19チーム、シニア6チーム、ヤング1チームが活動しています。

甲子園大会に出場するチームにも中学硬式野球出身が多く在籍します。今夏の第97回全国高校野球選手権大会では、49チーム882名の選手のうち、実に229名がボーイズ出身で、これは4人に1人の割合でしたが、準決勝に勝ち残った4チームでは3人に1人がボーイズ出身でした。特に多かったのが熊本の秀岳館で13人、ついで愛知 東邦の12人でした。(2016.10.3判明分)

2. ボーイズリーグについて

日本少年野球連盟(愛称:ボーイズリーグ)は2013年1月内閣府より公益財団法人の認定を受け、正式名称が公益財団法人日本少年野球連盟に変わりました。これは永年の頑張りが評価されたもので、当連盟では2013年を再出発の年と位置付け、さらなる飛躍を目指しています。日本少年野球連盟のスタートは1970年。最初はわずか28チームという一握りの小さな集団でしたが、いまでは北から南まで39支部、小・中学生の部併せて約742チームの大きな組織に発展しました。

ボーイズリーグは、創立以来「野球を愛好する少年たちに正しい野球のあり方を指導し、野球を通じて次代を担う少年の健全育成を図る」ことを目的に掲げ、活発な活動を展開しています。そしてその活動内容は毎年、春と夏に全国大会を開催する他、世界少年野球大会、

日中、日韓親善試合などの海外交流にも力を入れており、各ブロックでの地区大会は年間 140 大会にも及んでいます。 (日本少年野球連盟Webサイトから)

3. ボーイズリーグの目的及び事業

硬式野球を愛好する少年に正しい野球のあり方を指導し、野球を通じて心身の錬磨とスポーツマンシップを理解させることに努め、規律を重んじる明朗な社会人としての基礎を養成し、次代を担う少年の健全育成を図ることを目的としています。

この目的にそって、次のような事業を行っています。

1. 少年野球の振興、指導、加盟団体に対する監督
2. 少年に適した野球の調査、研究、普及
3. 少年野球に関する全国規模及び地区別の各種国内大会の開催及び後援
4. 少年野球に関する各種国際大会、国際親善試合及び国際会議の開催ならびにこれらに対する代表等の選考及び派遣
5. 少年野球の指導者、審判員の養成及び講習会の開催
6. その他この連盟の目的達成に必要な事業

(日本少年野球連盟Webサイトから)

4. ボーイズリーグの組織について

全国組織

ブロック名	所 属 支 部			
関東ブロック	東北支部	群馬県支部	埼玉県支部	神奈川県支部
	千葉県支部	茨城県支部	栃木県支部	東京都東支部
	東京都西支部	山梨県支部	長野県支部	
中日本ブロック	北陸支部	愛知県東支部	岐阜県支部	静岡県支部
	愛知県西支部	三重県支部	福井県支部	
関西ブロック	滋賀県支部	大阪北支部	大阪南支部	大阪中央支部
	兵庫県支部	大阪阪南支部	奈良県支部	京都府支部
	和歌山県支部			
中四国ブロック	岡山県支部	広島県支部	山陰支部	西四国支部
九州ブロック	福岡県北支部	西九州支部	宮崎県支部	福岡県南支部
	中九州支部	鹿児島県支部	沖縄県支部	

岐阜県支部

地域	チ ャ ム 名		
飛騨	下呂ボーイズ	飛騨高山ボーイズ	
岐阜	岐阜ボーイズ	岐阜中央ボーイズ	岐阜青山ボーイズ
	岐阜北ボーイズ	岐阜西ボーイズ	岐阜南ボーイズ
西濃	揖斐本巣ボーイズ	大垣ボーイズ	西濃ボーイズ
	岐阜羽島ボーイズ		
中濃	可茂ボーイズ	岐阜東ボーイズ	関ボーイズ
	岐阜中濃ボーイズ	陶都ボーイズ	
東濃	岐阜東濃ボーイズ	岐阜中津ボーイズ	

5. 下呂ボーイズについて

現在、岐阜県支部には中学生部19チームが所属しています。下呂ボーイズは前身の飛騨ファルコンズ(高山市)を発展的に解団して、2005(平成17)年1月に下呂市内を本拠地として誕生した中学生部15番目のチームです。

平成17年	中学3年	4人	2年	6人	1年	11人	計21人
平成18年	中学3年	5人	2年	10人	1年	10人	計25人
平成19年	中学3年	10人	2年	10人	1年	10人	計30人
平成20年	中学3年	10人	2年	11人	1年	10人	計31人
平成21年	中学3年	10人	2年	11人	1年	13人	計34人
平成22年	中学3年	11人	2年	13人	1年	15人	計39人
平成23年	中学3年	13人	2年	15人	1年	9人	計37人
平成24年	中学3年	13人	2年	9人	1年	8人	計30人
平成25年	中学3年	9人	2年	8人	1年	14人	計31人
平成26年	中学3年	7人	2年	12人	1年	16人	計35人
平成27年	中学3年	12人	2年	15人	1年	9人	計36人
平成28年	中学3年	15人	2年	8人	1年	11人	計34人
平成29年	中学3年	8人	2年	11人	1年	?人	計19人+α

6. チームの選手育成の基本的な考え方について

チームでは、選手としての心得を次のとおり定め、そのような選手育成を指導者の目標として活動を行っています。

○ 下呂ボーイズ選手心得10か条

- 1 礼儀・挨拶は相手の目を見てはっきりと
- 2 感謝・思いやりの心を持って チームワークはその心から
- 3 道具を大切に 道具があるからこそ野球ができる
- 4 心・技・体 技術にスランプ無し スランプは心・体の乱れから
- 5 常に全力疾走 その姿勢がプレーに表れる
- 6 練習は実践のごとく、実践は練習のごとし
- 7 目標を持って 目標があるからこそ、前に進める
- 8 試合での不安は、練習で自信に変わる
- 9 勉強をおろそかにするな 私生活の乱れはプレーに表れる
- 10 日本一になろう！ なりたいたいと思わないものはなれない やればできる全国制覇！

○ スローガン

常に全力・常に笑顔・常に感謝

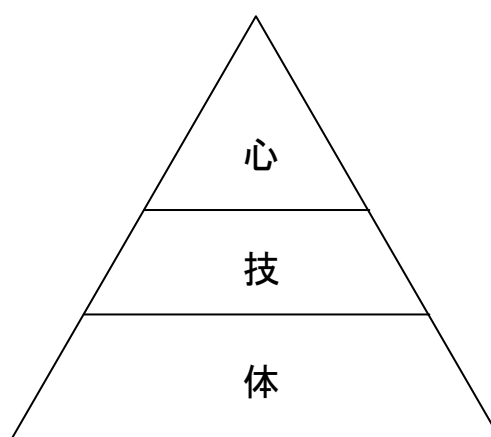
○ 心・技・体

心技体とはよく言われる言葉ですが、チームでは心技体を包括した指導を行っています。チームでは心技体の関係を基本的に右図のように位置づけています。この三角形の面積が大きければ大きいほど選手としてのパフォーマンスが大きいと考えています。

体 そのため、まずは底辺の大きなしっかりした体（土台）作り大切となってきます。この土台がしっかりしていないうに技術を教えても、小さな三角形になったり、ぐらついたものになり、ちゃんとしたパフォーマンスを発揮することは出来ないと考えています。

しっかりした体作りのために食育を重要視しています。現在、選手のお昼ご飯は2合飯です。そのほかに午前中と午後、練習終了後の補食としてオニギリを三つ持ってきています。

チーム創設5周年を記念して開催した食育講演会に、「野球食」などに著書も多く、スポ



ーツ栄養学で高名な海老久美子氏（現在は立命館大学教授）を講師として招き、これを契機に食べることに對する意識を高める活動を続けてきました。具体的には合宿時や年末練習納めに選手自身が調理にチャレンジしています。またこれまでは練習中の食事としてオニギリを7個とか10個を持ってきていたため、そのオニギリを自分たちでしっかり握って持ってきていました。

食事、食育についてはご家庭での役割が非常に大きく、私たちが関わるのは週の21食のうちほんの2食だけです。身長が高い低いは関係なく、土台のしっかりした選手となるよう保護者の理解と協力が一番大切となります。（「14. 食事について」に詳細を記述）

技 チームでは中学で活躍できる選手の育成はもとより、高校に行っても即戦力として活躍できる選手の育成を目指しています。

ボーイズリーグの投手は平均速度が時速120km、速い投手になると140kmを超える球を投げます。そんな投手を打ち崩し、更にはホームランを打てる選手に育てることを指導の中心に置いています。

一例を挙げれば、入団してくる選手に聞くと、少年野球時代の指導者に「ゴロを打て」と指導されてきた子が多くいます。一方でボーイズの投手はゴロを打たせることを狙った配給をしてることが多くあります。そんな相手にゴロを打つバッティングをしていたので相手の術中にはまってしまうばかりです。そのような投球を如何に遠くへ飛ばすか、それが可能となるバッティングを指導しています。

また、個々人の特性、特長を活かした野球技術の上達に重点を置き、一つの特長（戦う武器）を磨き上げることで自信をつけさせ、個人の総合能力の底上げを図ります。

具体的なポイントを挙げると紙面では切りがありません。是非、お子さんご自身でその成長を実体験していただきたいと思います。

心 チームでは「心」のトレーニングのために「スポーツメンタルトレーニング」を導入しています。

(1) スポーツ選手に必要な「精神力」とは？

「精神力」は、これまで「頑張り」「根性」といった言葉のイメージでよく使われていました。しかし、これらの言葉のイメージは抽象的で漠然としており、具体的に何を指しているのか明確ではありません。そのため「がむしゃら」で「無謀」な練習をしてしまう傾向にありました。過去の自身の実績を前面に出して指導を行う指導者に良く見られることは皆さんもご存知のことでしょう。

そのような指導者では聞いたこともない言葉かもしれませんが「スポーツ心理学」という研究分野があります。

スポーツ心理学では「精神力」を表1のように分類し「心理的競技能力」と呼んでいます。つまり「精神力」は「競技意欲」「精神の安定・集中」「自信」「作戦能力」「協調性」の五つに分かれ、さらに表1の右側のような12の内容（心理的スキルと呼びます）からなっています。

このような内容が、スポーツ選手に必要な精神力と考えることができます。

表1 スポーツ選手の心理的競技能力

1. 競技意欲……………忍耐力、闘争心、自己実現意欲、勝利意欲
2. 精神の安定・集中……………自己コントロール能力、リラックス能力、集中力
3. 自信……………自信、決断力
4. 作戦能力……………予測力・判断力
5. 協調性……………協調性

このように「精神力」を客観的にとらえると、その力が自分にどれくらい備わっているのか、どの程度鍛えられたのかを測ることができるようになります。この客観的にとらえる測定方法として「心理的競技能力診断検査 (DIPCA, 3, 中学生～成人用)」があります。

また、これらの能力は競技レベルが高い選手や経験年数の長い選手、実力発揮度の高い選手、競技成績が優れている選手ほど高い得点を示すことが分かっています。

(2) メンタルトレーニングとは？

メンタルトレーニングとは、スポーツ心理学という学問を背景とした科学的なメンタル面を強化するためのトレーニングです。

またメンタルトレーニングには、下記のような二つの目的があります。

- ① 試合で実力を発揮するための心理的準備とメンタル面の強化
- ② 毎日の練習で質の高い練習をするための心理的準備とメンタル面の強化

①は、毎日の練習で身につけた技術や体力を 100%出し切れるようにするための準備をすることです。この準備の中には、メンタル面の強化やメンタル面のコンディション作り、さらに心技体のバランスを考えた準備(調整)も含まれます。

②は「質の高い練習」=「いい練習」をしてうまくなるための練習をすることです。つまり「いい練習」とは、選手にやる気があり、練習の目標が明確で、練習で何をすればいいのかをはっきりイメージすることができ、そして楽しい練習のことです。

ただし、ここでいう「楽しい」とは楽だということではなく、きつい練習を前向きにやることでチャレンジすることを楽しむという考えを指します。

自分の夢や目標を持ち、それを達成するための具体的なプラン(計画)があり、「今日の練習でこれをやればうまくなるはずだ」という気持ちで練習をすれば、本当にうまくなるはずです。

また、監督やコーチのアドバイスをよく聞く素直さ(プラス思考)やオープンマインド(心の広さ、なんてでも吸収しようとする気持ち)があれば、さらにいい練習ができるはずです。

(3) 何をするの？

メンタルトレーニングは、試合で勝つとかうまくなるといった競技力向上を目的として、メンタル面を強化する心理的スキルをトレーニングするのです。

七つの基本的な心理的スキルを次に示します。

- ①やる気を高める目的で行う目標設定(プラン作成や練習日誌なども含む)
- ②プレッシャーのかかる場面でセルフコントロールをするためのリラクゼーションや試合での気持ちののりや闘志を高めるためのサイキングアップ
- ③自分の最高のプレーをするためや新しい技やフォーメーションをうまく身につけるためのイメージトレーニング
- ④試合で最高の力を発揮したり、いい練習をするための集中力のトレーニング
- ⑤好きなスポーツをいかにして楽しむか(苦しい練習をいかにして楽しくするか)とかコーチから厳しいアドバイスを受けたときに「うまくなってほしいと思ってくれている」と考えるとといった、練習に前向きな気持ちを作るプラス思考のトレーニング。
- ⑥自分の気持ちを高めたり、ミスしたあとの気持ちを切り替えたりするためのセルフトーク(自己会話・言葉づかい・声の出し方・普段の会話等)のトレーニング
- ⑦試合で勝つための徹底した準備として行う試合に対する心理的準備

チームでは、メンタルトレーニングの日本の第一人者である東海大学体育学部教授の高妻容一氏が主宰する「メンタルトレーニング・応用スポーツ心理学研究会」の指導方法を実践しています。先生のご協力のもと東海大学(大学院)の学生スタッフの派遣により指導を受けています。また、チーム指導者が東海大学で開催される講習会に参加し研鑽を深めています。

このメンタルトレーニングに正規に取り組んでいるのは県内では下呂ボーイズだけです。

7. チームの組織について

下呂ボーイズは、団員、指導者等(スタッフ)、保護者会の三つで構成されています。

- ・団員は、小学生から中学3年生までで、そのうち連盟の登録が完了した者を選手と呼んでいます。
- ・スタッフは、チームの運営、選手の指導を行います。
- ・保護者会は、団員の保護者で構成され、チームの活動をサポートします。

現在のスタッフ、保護者会役員は次のとおりです。

【スタッフ】(任期：平成27年1月～12月)

代 表	二村尚彦	会 長	岩倉 潤
副代表	二村雅人 奥田浩二 日置源也 古川宏幸 奥田建二 桂川武史		
監 督	神田友昭		
コーチ	大澤芳浩 岡崎竜也 中澤純人 熊崎健吾 松村優也 二村貴大 安藤嵐矢		
サポート スタッフ	都竹竜童 金子章子(管理栄養士) 金子 徹(コンディショニング) 松下舞子(メンタルトレーニング、読売ジャイアンツ所属) 小林玄樹(メンタルトレーニング、川崎新田ボクシングジム) 石川智貴(メンタルトレーニング、東海大学) 今井定正(食育指導、メンタルトレーニング)		
常任審判員	金子吉孝 桂川光男 二村章文 熊崎 均		
事務局	澤下俊弘 今井定正(兼務) 青木康治 丹羽幸子 金子章子(兼務)		

【保護者会】(任期：平成28年9月～29年8月)

会 長	岩垣伸二	副会長	形部和人
チーム責任者	細江貴士	マネージャー	渡邊 展
会 計	舟坂美香		
母親代表	二村 忍	母親副代表	大前友美
1年幹事	日下部計也	1年母親代表	青木純子

8. 活動内容について

- ①練習場所 下呂市馬瀬惣島 1700 番地 馬瀬憩いの広場(馬瀬グラウンド)
同グラウンドが使用できないときは、あさぎり野球場などを使用します。
冬期間もグラウンドを可能な限り使用しますが、荒天時などは室内練習場や体育館等を使用して体力づくりを行ないます。
- ②練習日 土・日曜日、祝祭日
- ③練習時間 午前9時～午後5時
団員は、午前8時30分までに集合し練習準備を整えます。
季節、天候の状況によって練習時間は変動します。
- ④対外試合 公式試合への参加、練習試合の実施。
公式試合では、支部等の主催する大会が年間7回あります(結果によって上位大会へ出場できる大会が4大会)。
その外、他チームの主催する大会への参加することもあります。
練習試合は、県内外のチームと実施します。
- ⑤その他 合宿、卒団式などを実施します。

9. ボーイズリーグの大会について

ボーイズリーグにはどのような大会があるか概要をお知らせします。

全国大会には、高校野球と同じく春の大会と夏の選手権大会があります。両方とも権威ある大会ですが、季節感と3年生最後の全国へのチャンスであることから、やはり夏の大会の方が高校と同じく一段高い夢と捉えられています。またこれとは別に夏季大会などの成績を考慮してボーイズ・リトルシニア・ポニーなどの異リーグから選抜されたチームで真の中学硬式チャンピオンを競うジャイアンツカップ(全日本中学野球選手権大会)があり、これを合わせた3大会が全国大会です。

□ 連盟主催の大会

◆春季全国大会

各支部予選を勝ち抜いた全国の代表が、日本一を争う。春休み中に開催。

◆選手権大会

最も歴史と権威のある全国大会。大阪で8月初旬に開催。下呂ボーイズの目標はこの大会の優勝である。

◆全日本中学野球選手権大会(ジャイアンツカップ)

選手権大会の実績などを考慮し、選考されたボーイズリーグ・リトルシニア・ポニーリーグなどの異リーグ同士が真の中学硬式チャンピオンを決める大会。

8月中旬に東京ドームなどで開催。

□ 岐阜県支部、岐阜県少年硬式野球協会で開催している大会

◆**秋季大会**(2年生以下の新チームが出場 レギュラーの部と1年生の部あり)

レギュラーの部 上位チームが中日スポーツ杯争奪中日本ブロック選抜大会(10月下旬開催)に出場します。

1年生の部 1年生の育成大会として位置づけられ、参加可能なチームが試合経験を積みます。

◆**春季全国大会支部予選**

支部レギュラーチームがトーナメント方式で戦う。2月下旬開催。

優勝チームは、春季全国大会(3月下旬に関東で開催)へ出場。

◆**支部選手権大会**

支部レギュラーチームがトーナメント方式で戦う。4月上旬開催。

上位のチームは、中日本大会(5月上旬に中部で開催)への出場権を得る。

◆**選手権大会支部予選**

レギュラーチームが選手権大会への出場権をかけてトーナメントを戦う。

6月中旬に開催。

◆**下呂市長杯争奪岐阜ジュニア大会**

ジュニア(1・2年生)32チームがトーナメント方式で戦う大会。

24年度から下呂ボーイズが下呂市内を中心に7月中旬に主催。

◆**協会長杯・理事長杯**

同じ時期に二つの大会を開催することで普段試合に出られない選手が試合経験を積むこともできる機会ともなっている。7月中旬に開催。

◆**大垣共立銀行杯争奪全国選抜岐阜大会**

全国優勝チームなど県内外の50チームが参加する全国レベルの大会。

8月上旬に開催。

◆**村瀬杯府県選抜大会**

12支部の代表メンバーがチームを結成し、各支部対抗のトーナメント戦。

各大会での活躍などで代表メンバー選出される。

□ 他支部等の主催大会(下呂ボーイズが参加している大会)

◆**京都府知事杯争奪京都大会**

京都支部が主催する大会。全国の強豪50チームが参加し京都府内でトーナメント戦を行う。8月中旬に開催。 **2012年ベスト8**

◆**北國新聞社旗争奪北陸大会**

福井県支部が主催する大会。トーナメント戦を行う。昨年は46チームが参加。4月下旬開催。

◆**越前東尋坊大会**

福井県支部が主催する大会。6月上旬に開催。

◆神宮奉納三重県大会

三重県支部が主催する大会。11月中旬に開催。

おもな年間の流れ

月	大会等名	大会等名(成績によって)	行事
1			必勝祈願、練習始め
2	伊賀交流大会		
3	春季全国大会 支部予選	春季全国大会	
4	支部選手権大会 北國新聞社杯北陸大会		
5		中日本大会	合宿
6	越前東尋坊大会 選手権支部予選		
7	ジュニア大会 協会長杯・理事長杯	ジャイアンツカップ中日本予選	
8	選抜岐阜大会 京都大会	選手権大会、 ジャイアンツカップ	
9	秋季大会		保護者会総会
10	みかた温泉交流試合	府県選抜大会 中スポ杯中日本ブロック大会	体験入団、体力測定
11	伊勢神宮奉納大会 西濃新チーム交流戦		
12			卒団式 練習納め

10. 選手の健康管理・怪我防止について

成長期のお子さんたちをお預かりする訳ですから健康管理、特に怪我防止には十分注意して指導します。練習開始時には各団員に怪我している箇所はないか、痛い部位はないかのチェックを行ないます。また、練習中に痛みを生じた場合は速やかに応急措置をおこない、以後の練習は休ませるなどの対策を採っています。特に肩、肘についてはスポーツドクターを紹介し受診させるよう指導しています。

チームでは、入団前にスポーツドクターによるメディカルチェックを受診していただき、少年野球で痛めた部位の有無を把握し、3月までを治療期間と位置づけています。

またチームでは、平成17年から県内の他チームに先駆けてAED（自動体外式除細動器）を導入し、練習中、遠征中の万一の事故に備えています。

万が一、練習中などで怪我等の事故が発生した場合については、加入しているスポーツ安全保険の範囲内で補償しています。練習参加届をいただければ加入の手続きをとれますので、届けをお願いしています。

補償内容（入団後の加入内容）

加入区分		中学生以下のこども(AW)		
掛金(年額)		1,450円		
対象範囲		団体活動中とその往復中 (学校管理下を除く)	個人練習、個人活動 (学校管理下を除く)	
保険金額	傷	傷害保険	2,100万円	100万円
	害	後遺障害(最高)	3,150万円	150万円
		入院(1日につき)	5,000円	1,000円
		通院(1日につき)	2,000円	500円
		賠償責任保険 (支払限度額)	身体・財物賠償合算 1事故 5億500万円 ただし身体賠償は 一人 1億500万円	身体・財物賠償合算 1事故 500万円
共済見舞金		突然死(急性心不全、脳内出血) 180万円	対象とならない	

11. 費用・指定物品等について

チーム、保護者会は団費等で運営されています。

入団時に「入団金」を、毎月「団費」と「保護者会会費」が必要となります。

- ①入団金 10,000円(入団時に 2人目からは5,000円)
- ②団費 8,000円/月(入団後毎月)
(同時に2名以上在団の場合、2人目以降は4,000円/月)
- ③保護者会会費 2,000円/月(入団後毎月 何人在団しても同額)
- ④遠征時バス代 2,000円程度/回(入団後必要に応じて)

そのほかユニフォーム代などチーム指定の物や個人で購入すべきものの概要と標準的な費用は次のとおりです。

指定ユニフォーム及び野球用具等 ●印はチームでまとめて購入します。

No.	品目	必須	任意	参考価格	備考
1	練習用ユニフォーム	○		7,000	帽子・上下衣とも白
2	試合用ユニフォーム	●		20,000	入団時に
3	セカンドユニフォーム	●		5,500	入団時に
4	夏季練習用Tシャツ	●		5,000	1年夏に
5	グラウンドコート	●		10,000	1年秋に
6	Vジャン	●		4,000	1年秋ごろに
7	ベルト	○		2,000	紺色(湾曲タイプ)
8	アンダーシャツ	○		1,500	紺色
9	アンダーストッキング	○		500	白色(5本指)
10	スパイク	●		8,000	白色ミドルカット
11	アップシューズ	○		4,000	白色
12	ジャージ	●		13,000	上下衣 遠征宿泊時などに
13	バック	●		8,000	
14	グラブ	○		25,000	ファースト&キャッチャーミットはチーム購入
15	バット		○	25,000	チーム購入

日本少年野球連盟の指定業者(カッコ内は、商標・ブランド)

(株)アシックス (ローリングス)	アディダスジャパン(株)
アメアスポーツジャパン(株) (ウイリツ・テマリ)	(株)エスエスケイ
(株)久保田運動具店 (スラッガー)	三共スポーツ(株) (シュアプレー・プリマ)
(株)ザナックス (トラスト)	ゼット(株)
ダルマボール(株)	(株)デサント
(株)ナイキジャパン	(株)ハイゴールド
ミズノ(株)	(株)ルイスビル・スラッガー・ジャパン
(有)ニシオカベースボール企画 (ゲームス)	マツダボール(株)
レワード株式会社	ユーロスポーツ(株) イーストン
(株)ドーム (アンダーアーマー)	プロスペクト(株) (ONYONE)
(株)スミヤ	(株)タナベクラフト
(株)コナカ	(株)フォトクリエイト(オールスポーツコミュニティ)
(株)P&P浜松	電波工業(株)

試合開始前に、選手の審査があります。その際に指定業者のグラブ、スパイクを使用していないと不合格となり試合で使用することができません。

12. 選手について

- ①中学の部活動とは別にクラブチームである下呂ボーイズを選択した場合、ボーイズリーガーとしての自覚を持ち、日ごろから責任を持った行動が要求されます。チームでは髪形は坊主刈りと限定はしていません。当然、眉カットなどは禁止です。
- ②中学に入ると試験や塾等の都合も出てくると思いますが、チームの活動は原則として土・日、祝祭日に限られており、試験勉強等は平日の時間を有効にを使って、練習を休むことなく活動してください。
- ③練習は土・日、祝祭日ですが、家庭でのトレーニングは大事です。筋トレやランニングも普段から行いましょう。また、食事もトレーニングの一部です。間食は好ましくありません。よく運動し、たくさん食べることによって基礎代謝量が増えます。基礎代謝を増やして運動することによって強靱な肉体を作りましょう。
- ④下呂ボーイズでは、高校、そしてその上で野球をすることを主眼において指導していきます。ただ、野球が上手いだけでチームワークを乱すような選手（挨拶ができない、態度が悪い）は、厳しく指導します。ご家庭でも指導をお願いします。
- ⑤練習施設として下呂市の施設を優先的に借りていること、ご両親に高い活動費を払っていただいているなど、野球ができることの喜びと周りの人たちへの感謝の心を大切にしてください。そのような心の表れのひとつとして毎月初めに道路ゴミ拾いなどの活動を行います。

13. 保護者について

- ①技術的な指導は、監督・コーチに任せていただき、家庭では監督・コーチのアドバイスに従い各々の課題の克服を目指してください。
- ②疑問がある場合は、個々に対応しますのでいつでもスタッフにお話してください。
- ③一人ひとりのレベルアップを図り、ひいてはチーム全体のレベルアップを目指すため、ご家族の皆様も「それが自分のためになるのだ」と是非、子供に声をかけてあげてください。
- ④監督・コーチに対する批判等は、選手やチームにいたずらに動揺を与えるだけで無意味なことです。ご意見は事務局で伺いますので、遠慮せずにご質問してください。
- ⑤団費はチームの運営費です。会員制スポーツクラブとは違います。代表はもちろん監督・コーチを含む各スタッフはボランティアで活動しています。
- ⑥チームの運営には保護者の皆様の協力が不可欠です。中学の部活とは違い、「預けっぱなし」ではチームの運営が成り立ちません。「子供がしていることだから親は関係ない」と思われずに積極的にご協力をお願いいたします。チームの運営に協力することで、子どもと同じ時間を共有することができます。
- ⑦練習中のグラウンド内への立ち入りは、指導者がお願いをした場合のほかはご遠慮いただいています。

保護者全員で協力しあって行っている項目を以下に示します。

○選手の送迎・応援

- ・練習や練習試合、公式戦等の選手の送迎をお願いします。
- ・公式戦では応援も大事な務めです。声を揃えて選手を応援します。

○お父さん方の役割について

- ・公式戦の際には審判が必要です。原則的には各チームで1・2名が審判として試合の際に出ます。年間2回行われる審判講習会(BL3級)を受講してください。練習試合の審判もお願いします。
- ・試合会場のグラウンド整備をお願いしています。
- ・練習会場(憩いの広場)周辺の草刈り等を行い練習環境の整備をお願いしています。

○お母さん方の役割について

- ・お茶当番と称していますが、練習時の指導者昼食やケガへの対処をお願いしています。当番は一人ずつになっていますので2か月に1回程度回ってきます。
- ・大会時の試合会場でのアナウンス(いわゆるウグイス嬢)や連盟役員・審判団のお世話などをお願いしています。
- ・練習試合や合宿時等に、食事等の準備をお願いすることがあります。

14. 食事について

大会や練習試合行くと聞く言葉があります。「あの選手大きいね」「あのチーム、でかい子ばかりだね」など。実際にその選手達に話を聴くと、食べる量が半端ではないです。1食でどんぶり飯大盛り3杯。それも毎日毎日、何年も。大きくなるはずです。彼らも最初は食べられなくて吐くこともあったと言っています。それでも「大きくなりたい、強くなりたい」の一心で食べ続ける中で「食べられる体、体力」を身につけていったのです。

その選手達に勝つためにも、パワーに溢れた体、強い体が必要です。そのために食べることも指導してきました。しかしながら10個のおにぎりのサイズが小さいままで大きくなることはなく、実行と成果がみられませんでした。

このようなことから体作りや昼食により明確な基準を作り、その基準を達成できるようにするため日々の生活で食べることも練習することとし、より強く習慣つけることにしました。

【体作り】

- ・目標体重は【ブローカ式桂変法】を参考に、近年の統計されているデータから導いた数値とします。

1・2年生	身長170cm以上	……	(身長 [cm] - 105)	kg
	身長170cm未満	……	(身長 [cm] - 110)	kg
3年生	身長170cm以上	……	(身長 [cm] - 100)	kg
	身長170cm未満	……	(身長 [cm] - 105)	kg

【昼食】

- ・昼ご飯は、タッパ(2合サイズ)にご飯のみ(2合)を自分で詰めてくる。
- ・より美味しく楽しく食べるためにおかずを持って来るのはOKです。(別紙参照)
- ・みそ汁など汁物もOKです。(冬場は暖、夏場は塩分摂取も兼ねて)
- ・みそ汁をそのまま持ってきてもらってもいいですし、インスタントみそ汁でもいいです。インスタントみそ汁の場合は、各自お湯を持参することとします。
- ・間食は、オニギリを午前・午後・帰り1個ずつ(計3個)自分で握ってくる。
- ・帰りの間食に、柑橘系果物(ジュースもOK)、乳製品(ヨーグルト、チーズ)を食べること。

【日々の食事】

- ・下呂ボーイズの練習、試合時の昼食をちゃんと完食できるように日々の食事に取り組む。
- ・試合のほとんどが午前中に行なわれます。朝食が重要なポイントとなります。このようなことから日々の朝食をしっかり摂る習慣を身に付ける。
- ・苦手な朝食を食べられるようになれば、昼食、夕食も食べられるようになります。
- ・朝食の菓子パンはNG。夕食のご飯を2合以上食べられるようになること。
- ・食事については保護者が一番の指導者です。平日の指導をしっかりお願いします!

【飲み物】

- ・飲み物として炭酸飲料、ジュースは不可とします。麦茶かスポーツドリンクにしてください。
- ・スポーツドリンクは、市販の物を2倍に薄めることで体内への吸収の度合いが早くなるため、チームとして勧めています。
- ・夏の一日練習ではこまめな水分の補給が重要です。少なくとも3リットル以上は持たせてください。

【試合に向かうとき】

- ・チーム全体で試合会場等に移動中に選手がコンビニ等に立ち寄ることを禁止しています。

15. 学校行事、部活動について

選手は言うまでもなく中学生であるため、勉学、学校行事を優先させてください。ボーイズに入ったら勉強しなくなったのでは今後、高校等での活躍の場も限られてきます。

部活動については、従来とは異なり課外活動の一環という教育的位置づけとなっていますが、学校によってはいずれかの部に所属することを義務付けられているのが現状です。

どの部に入部するかは個人の自由ですが、下呂ボーイズが野球という団体競技をしたいために集まった中学生のクラブチームであることを考えれば、下呂ボーイズの活動を最優先できる、妨げとならない部への入部をお願いしています。

特に試合を控えるシーズンに練習を欠席しなければならないことは、本人にとってもチームにとっても大きなマイナスで、本人の試合出場のコツが減ることにつながります。

16. 学校との連携について

年度当初に選手が在籍する中学校を訪れ、校長らと面談を行います。チームの活動に理解を求めること、選手の学校での様子など意見交換をします。また、チーム、選手の成績を定期的に報告するなど連携を密にしています。そのような地道な活動により、チームの活動について部活動と同等(準ずる)ものとして位置づけていただいています。

このような地道な活動をしているのは下呂ボーイズだけと思われま

17. 保護者間一斉メール(メーリングリスト)について

チームでは保護者全員に同じ情報を瞬時に伝える必要から、各自の携帯メールを活用した一斉メール(メーリングリスト)を活用しています。

これは、誰か限定された人だけが発信するのではなく、どなたの携帯から発信されたものでも全員に一斉配信されるものです。練習場所や終了時刻の変更や、試合日程や結果のお知らせなどに活用しています。練習参加届を出された時点でこのグループへ登録をお願いしています。

パソコンからのシステムを活用していますので、携帯メールでパソコンからのメールをブロックしている方などは、次のメールが届くように携帯の設定変更をお願いします。

一斉メールのアカウント【@ml.allserver.jp】からのメールが届くようにアカウント設定していただくか、または

【geroboys@ml.allserver.jp】と

【information@ml.allserver.jp】の二つのメールが届くように設定してください。

練習参加届に基づいて事務局から案内メールを送信します。

18. お問い合わせ先

私たちのチームのこと、ボーイズリーグのことなどご不明なことがありましたら、次の者にご連絡いただけると幸いです。

代 表	二村尚彦	電話：0576-47-2036	携帯：080-3614-9478
副代表(高山方面)	二村雅人	電話：0577-32-4089	携帯：090-4865-6575
〃 (下呂方面)	奥田浩二	電話：0576-54-1047	携帯：090-1623-8760
監 督	神田友昭	電話：0577-34-1693	携帯：090-4234-4532
コーチ(高山方面)	大沢芳浩	電話：0577-36-2716	携帯：090-7304-9177
〃 (下呂方面)	岡崎竜也	電話：0576-52-2521	携帯：090-8765-7932
保護者会長	岩垣伸二	電話：0576-52-1184	携帯：090-3454-6531
母親代表	二村 忍	電話：0576-52-3521	携帯：090-2133-0511
事務局(高山方面)	澤下俊弘	電話：0577-32-2825	携帯：090-4259-1313
〃 (下呂方面)	今井定正	電話：0576-52-2015	携帯：090-1410-6133